



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Профилактика суицидального поведения среди молодёжи: развитие навыков самосоотрадания

Шушкина Л. Н.,
заведующий сектором психологического консультирования, супервизии и кадровой поддержки
Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования

Конструкт самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

- Более 20 лет проводятся исследования и разрабатываются психотерапевтические методы на основе конструкта
- Исследователи рассматривают самосострадание в качестве **адаптивного свойства личности, защитного фактора, фактора психологического благополучия**
- **Копинг-стратегия** преобразования негативных эмоций в позитивное самоотношение:
 - ✓ **буфер** при суицидальных мыслях и поведении, при несуйцидальных самоповреждениях (НССП)
 - ✓ **превентивный фактор** развития психопатологии и суицидальных тенденций
- На основе концепции разработана интервенция для людей, практикующих НССП (Hasking et al., 2023)

Колачев Н.И., Чистопольская К.А., Ениколопов С.Н.,
Николаев Е.Л., Дровосеков С.Э., 2024

Концепция американского исследователя и психотерапевта Кристин Нефф
Автор шкалы «Сочувствие к себе» (Self-Compassion Scale) и психотерапевтических методик

Концепция британского клинического психолога и учёного Пола Гилберта
Автор шкалы «Страх сострадания» (Fears of Compassion Scale), основатель терапии, фокусированной на сострадании (Compassion focused therapy)

Развитие навыков самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Доброта к себе (self-kindness)

По-доброму, без осуждения относиться к себе в трудных ситуациях, поддерживать себя

Общность с человечеством (common humanity)

Рассматривать ошибки и неудачи как испытания, через которые проходили и проходят люди

Осознанность (mindfulness)

Быть открытым опыту (внешний полюс) и своим чувствам (внутренний полюс). Идентифицировать переживания

Самосострадание способствует

- снижению стресса
- ориентации на решение проблемы
- саморефлексии в контексте ситуации

Самосострадание имеет прямую связь с индикаторами психологического благополучия: собственно благополучием и аутентичной жизнью

Янченко А. А., Нартова-Бочавер С. К.,
2020

Практики самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Доброта к себе (self-kindness)

- Практика «Обними себя»: нежные поддерживающие прикосновения в сложные моменты
- Упражнение «Меняем характер внутреннего диалога»: трансформация критических высказываний в доброжелательные

Общность с человечеством (common humanity)

- «Мантра самосострадания»

Осознанность (mindfulness)

- «Практика фиксации»: спокойно отмечать в уме мысли, эмоции, ощущения в теле в момент, когда они возникают
- Упражнение «Осознанность в повседневной жизни»: практиковать осознанность при выполнении простого привычного действия

Нефф К. «Сочувствие к себе.

Главная практика для внутренней опоры и счастья»

Мантра самосострадания

«Это момент страдания.

Страдание - часть жизни.

Пусть в этот момент я буду добра к себе.

Я подарю сострадание, в котором

нуждаюсь»

- Первая фраза направляет внимание к болезненным переживаниям
- Вторая фраза напоминает: этот опыт — неотъемлемая часть человеческой жизни
- Третья фраза помогает отнестись к переживанию с добротой
- Последняя фраза — напоминание, что вы достойны сострадания, и обозначение твёрдого намерения отнестись к себе по-доброму, позаботиться о себе

Нефф К. «Сочувствие к себе»

Для знакомства с концепцией и практиками самосострадания



РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

1. Колачев Н.И., Чистопольская К.А., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Дровосеков С.Э. Сочувствие к себе в контексте суицидальных тенденций: нормативные показатели «Шкалы сочувствия к себе» К. Нефф // Психологические исследования. 2024. Том 17. №93
2. Янченко А. А., Нартова-Бочавер С. К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности // Психологические исследования. 2020. Том 13. №71
3. Нефф К., Гермер К. Самосострадание шаг за шагом
4. Нефф К. Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья
5. Neff K. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention // Annual Review of Psychology. 2023